



## LE “RICETTE RESILIENTI”

DALLA SAPIENZA DEL MASTRO PASTICCERE GABRIELE CINI, LE RICETTE PER REALIZZARE I PRODOTTI DA FARINE DA POPOLAZIONI EVOLUTIVE (CCP), UTILIZZATI NEL PANEL TEST CONDOTTO DA FIRAB, PER IL PROGETTO CEREALI RESILIENTI 2.0

### PREMESSA

Quando si parla di pane ottenuto da grani cd evolutivi, frutto di diversità coltivata nelle aziende del progetto Cereali Resilienti 2.0 (Diversità nei cereali per l'adattamento ai cambiamenti climatici), bisogna considerare che non stiamo trattando pane ottenuto da farina di tipo 0 (macinata a cilindri e non a pietra) e neanche da farine provenienti da grani convenzionali (farine “di forza”, richieste dall'industria alimentare).



Si tratta dell'evoluzione e adattamento delle CCP (Composite Cross Population) nei differenti ambienti di coltivazione e quindi di materiale eterogeneo che deve essere gestito come tale nei processi di trasformazione alimentare.

Stiamo dunque parlando di grani coltivati dai network locali di agricoltori, nello specifico, per la produzione di semente di Solibam Tenero Floriddia e delle loro farine “biodiverse” che vanno trattate in modo molto diverso rispetto a quelle al prodotto omogeneo di più frequente utilizzo: le farine che in genere acquistiamo sono frutto di un processo industriale in cui ha importanza, non solo la selezione genetica e le rese produttive, ma soprattutto la loro “forza”. Questa proprietà è legata in special modo (ma non solo) al contenuto di proteine, in particolare di gliadina e glutena, che insieme compongono il glutine.

Diversamente, le farine ottenute dalle CCP coltivate nelle aziende del progetto Cereali Resilienti 2.0, derivano da grani che hanno mediamente taglia alta (i grani moderni, invece, hanno subito un processo selettivo, detto nanizzazione, che ha ridotto notevolmente le dimensioni delle piante) e che non sono stati specificamente selezionati per la composizione in gliadine e glutenine, caratterizzati da un glutine “debole” e un valore di capacità panificabile (W) inferiore a 170. Ciò significa che le farine da essi ottenute possono assorbire meno del 50% del loro peso in acqua rendendo la realizzazione di prodotti lievitati più complessa. Questo vuol dire che, come meglio chiarito più avanti, è stato fatto un attento lavoro per preparare i prodotti ottenuti da queste farine: un buon lavoro di concerto con il molino ed il mastro pasticcere.

Prima di riportare le ricette sperimentali, viene chiarito dal mastro pasticcere Cini come viene scelta la farina più adatta per le preparazioni.

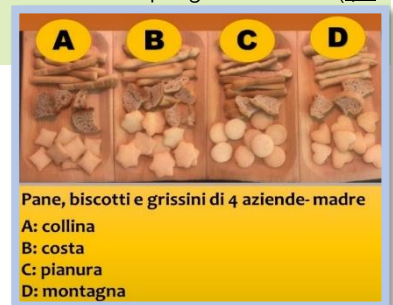
Nel progetto Cereali Resilienti 2.0, al fine di aumentare la consapevolezza dei consumatori verso alimenti con particolari caratteristiche nutraceutiche e, nello stesso tempo, di migliorare la qualità degli alimenti testando prodotti derivati da CCP, FIRAB ha condotto un Test di accettabilità (analisi sensoriale) mediante panel test costituito da consumatori (*consumer panel*).

Il panel test è stato organizzato l'11 giugno 2021 presso l'azienda agricola Floriddia, promuovendo l'assaggio di prodotti da forno e pasticceria preparati dalle farine delle 4 aziende-madri e registrando il feedback dei partecipanti su apposite schede.

Le prove di assaggio sono state frutto di ricette sperimentali ad opera del mastro pasticcere Gabriele Cini, che ha realizzato pane, grissini e biscotti (di pasta frolla), distinti per le farine prodotte nei 4 areali di coltivazione indagati (collina, costa, pianura, montagna), preparati nello stesso giorno e applicando la stessa ricetta per ognuna delle farine molite a pietra dal Molino Angeli.

A parità di altre condizioni, solo il lievito madre è stato preparato in modo distinto per ogni farina prodotta da ogni macroarea di coltivazione della CCP.

I risultati del panel test e una prima riflessione su qualità percepita e piacevolezza offerta ai consumatori dai prodotti realizzati con le farine di popolazioni evolutive di cereali (CCP) sono disponibili tra gli elaborati di progetto al link ([qui disponibile](#))



### COME SCEGLIERE LA FARINA PIU' ADATTA

La forza della farina (W) è legata alla percentuale di proteine presenti, in particolare al quantitativo di glutine, una miscela proteica colloidale, viscosa ed elastica, formata prevalentemente da gliadina e glutenina, che si forma durante l'impasto di farine di cereali con acqua.

Perché il glutine possa svilupparsi è, quindi, necessario mescolare la farina con acqua, con una proporzione tipica di 3:1, e lavorare a fondo l'impasto, per fornire l'energia necessaria alla formazione di una massa proteica viscoelastica. Le gliadine e le glutenine vanno a formare il glutine assorbendo una quantità d'acqua normalmente pari al doppio del loro peso: la quantità complessiva di acqua da utilizzare è, perciò, in funzione del contenuto proteico della farina.

Considerato che, dalla percentuale di proteine presenti nella farina dipende la sua forza (W), avremo farine deboli, medie, forti e/o speciali (vedi Fig. 1). È quindi importante rispettare le caratteristiche peculiari delle farine stesse per ottenere un prodotto ottimale.

Nel caso di farine da CCP, qui trattate, la difficoltà è saper "gestire" la formazione del glutine per migliorare la consistenza dell'impasto: ridurre, ad esempio, la quantità di acqua utilizzata, agire sui tempi e le modalità di lievitazione, usare grassi/oli, sale e/o miele.

Altro parametro da tenere in considerazione è il rapporto P/L (vedi Fig.2), che serve per capire se la farina, oltre alla forza-lavoro, possiede anche una capacità intrinseca di conferire all'impasto finito l'elasticità necessaria per garantire la consistenza richiesta dalla ricetta: un'estensibilità elevata è, ad esempio, importante nella pizza.

Tipologia farina	Forza (W)	Proteine (gr/kg)	Preparazione
farine deboli	da 90 a 170 W	8-9%	biscotti, pasta frolla, cialde, grissini, piccola pasticceria.
farine medie	da 180 a 260 W	10-12%	pastelle, pane francese, all'olio o altri impasti lievitati.
farine forti	da 280 a 350 W	13-14%	pane lavorato, babà, brioches, pasticceria lievitata naturalmente e pizza.
farine di forza (speciali)	oltre i 350 W	oltre 14%	lievitati a lunga fermentazione, panettone, pandoro, pane per hamburger.

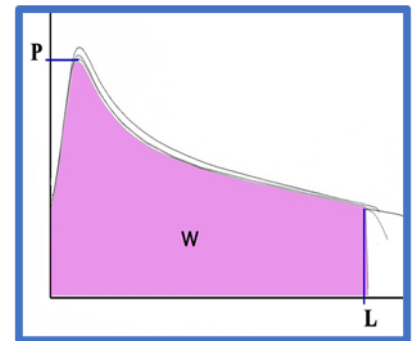


Fig 1. Forza della farina  
Fonte: Cini, tratto da sue lezioni alla Scuola di Arte Culinaria Cordon Bleu Firenze, corso di pasticceria con grani antichi.

Fig 2. Rapporto P/L: indice dell'estensibilità dell'impasto, ovvero la forza massima che l'impasto oppone prima di rompersi. Cini, tratto da sue lezioni.

## LE PREPARAZIONI PER FORZA-LAVORO

Lo schema seguente, elaborato dal mastro pasticcere Cini, distingue in 3 gruppi le diverse preparazioni, a seconda della forza-lavoro delle farine (W); in linea generale valido per tutte le farine, ma, in questo caso, maggiormente calato sulla scelta di farine da grani di vecchia costituzione, locali, miscugli, popolazioni evolutive (CCP), perché vuol dire anche promuovere una scelta per modelli agricoli biologici e agroecologici, in "resilienza" con le popolazioni evolutive e in armonia con ambiente e territorio.

Inoltre, si consiglia di preferire farine molite a pietra o, comunque, farine di tipo "1", che contengono molte parti del chicco macinato, o addirittura di tipo "2", che presentano una quantità di crusca e germe via via crescente (vd nota 1).

Da considerare, inoltre, che le farine del tipo "1", presentano un indice W altamente variabile, dato l'altissimo contenuto di fibre, nutrienti e proteine, da cui deriva una forza non costante e prevedibile. Ciò significa che è utile conoscere la forza-lavoro della farina (W) e/o la percentuale di proteine, secondo quanto riportato in etichetta, prima di utilizzarla.

### SCHEMA DA SEGUIRE

(in particolare, per farine biologiche tipo 1, farine da grani cd antichi, farine da CCP/miscugli)

#### 1 - Preparazioni che necessitano di farine più deboli (grani cd antichi, CCP/miscugli, W 80):

Pane, pasta fresca e all'uovo, Pan di Spagna, plumcake, crema pasticcera, biscotteria in genere, bigné (frolle ed impasti non lievitati facendo uso di batteri lattici, oppure di saccaromiceti), preparazioni del burro impiegato per le varie sfogliature, grissini.

#### 2 - Preparazioni che necessitano di farine mediamente forti (W 200):

Pane da buffet (per fare i croissant salati, suggerisco il rinforzo che si ottiene mettendo, al 50%, di farina tipo "1", W 280), pane comune, pizze in genere; anche questa farina può essere usata per preparare la crema pasticcera, il bigné ed i grissini.

#### 3 - Preparazioni che necessitano di farine più forti (W 280):

Pasta sfoglia (solo il pastello con acqua), impasto per bomboloni, brioches, croissant e maritozzi, Pandoro, Colomba, Veneziana e Panettone.

Schema da considerare per rispettare le caratteristiche peculiari delle farine stesse, evitando risultati deludenti qualora si insista ad usare una farina che non possiede le caratteristiche necessarie per ottenere un prodotto ottimale; è sconsigliato l'uso di farine tipo O e OO.



## PANE DA FARINA CCP FRUMENTO TENERO

---

### INGREDIENTI

250 g di farina da CCP  
50 g di lievito madre rinfrescato e triplicato  
5 g di miele  
160 g circa di acqua  
5 g di sale

### PROCEDIMENTO

Impastare farina con i 4/5 dell'acqua ed il miele; lasciar riposare per circa mezz'ora. Unire il lievito continuando ad impastare. Quando è quasi pronto, aggiungere il sale e, se serve usare la restante acqua, per terminare l'impasto.

A questo punto la preparazione segue diverse opzioni, a seconda delle farine che stiamo utilizzando.

In generale, come anche per farine da grani cd antichi, si dovrebbe procedere facendo lievitare l'impasto per circa 2 ore alla temperatura di 26 °C (allungare il tempo se la temperatura è minore) e, quando l'impasto è triplicato (prima fase di lievitazione), formare i filoncini (si è optato di realizzare le forme a filoncino, ma si può fare una pagnotta o altro). Poi, far lievitare per altre 4 ore circa (seconda fase) fino a quando sono triplicati di nuovo di volume (quindi 9 volte il volume iniziale).

Diversamente, per le farine da CCP, qui trattate, si può saltare la prima fase di lievitazione e ridurre la quantità di acqua, subito dopo aver aggiunto il sale e terminato l'impasto, si possono formare i filoncini.

In questo caso, basta adagiare la pasta allungata a forma di filoncino su un foglio di carta da forno e disporre i filoncini a lievitare, uno accanto all'altro e ciascuno fasciato nella sua carta da forno, in modo da impedire l'eccessivo appiattimento. Far lievitare per 5 ore circa, fino a quando sono triplicati di volume.

Una volta lievitati, basterà usare i lembi della carta, per prenderli ed infornarli.

Cuocere a 200-210 °C circa, per un tempo che varia a seconda della pezzatura: ad esempio per un filoncino di 500 gr, cuocere per circa 35' nel forno statico (30' per il ventilato)

Nei mesi invernali, o negli ambienti freddi, ad esempio, è possibile impastare tutto assieme, per 5-6 minuti; si consiglia di impastare quel tanto che serve, senza eccedere nella lavorazione e nel surriscaldamento dell'impasto.

Si può utilizzare anche una piccola quantità di lievito di birra (2/3 grammi per chilo), come starter, oppure se si ha bisogno di velocizzare la seconda lievitazione; si consiglia comunque, un bassissimo dosaggio.

N.B. È possibile riporre l'impasto direttamente in una insalatiera atta a conferire la forma bombata, usando un foglio di carta da forno, che servirà anche per spostare il pane, una volta lievitato, dall'insalatiera al forno, usando i lembi della carta come appiglio. Servirà anche per non sporcare il pane, in forno, evitando le contaminazioni con ceneri e quant'altro di insalubre possa esserci sul piano di cottura.

Si sconsiglia di maneggiare la pasta lievitata, vista la minore quantità di glutine.

## GRISSINI DA FARINE DA CCP FRUMENTO TENERO

---

### INGREDIENTI

50 g lievito naturale, 250 g farina da CCP  
125 ml acqua circa  
5 g sale  
40 g olio

### PROCEDIMENTO



Impastare per circa 7 – 8 minuti gli ingredienti tutti insieme; formare l'impasto a forma di frusta di pane; una volta unto con olio EVO, tenerlo coperto con pellicola trasparente.

Quando è duplicato tagliarlo col tarocco in striscioline e prendendole solo con il pollice e l'indice da ambo i lati, allungarle direttamente stendendole sulla teglia foderata con carta da forno.

Cuocere a 200 °C, per circa 10 – 12 minuti, a camera aperta.

## BISCOTTI DI PASTA FROLLA DA FARINE DA CCP FRUMENTO TENERO

### INGREDIENTI:

1250 g di zucchero a velo

2500 g di burro

15 tuorli

15 g di sale

3500 g di farina da CCP

### PROCEDIMENTO

Impastare zucchero e burro, fino alla completa omogeneizzazione; aggiungere i tuorli ed amalgamarli molto bene; aggiungere la farina ed impastare quel tanto che basta per legare assieme il tutto.

### OSSERVAZIONI

A parte la colorazione più scura, il mastro pasticcere Cini ha registrato un'ottima lavorabilità. Anche in questo caso, si è ritenuto opportuno diminuire del 15% il Saccarosio, al fine di ottenere un prodotto bilanciato.

Non superare i 160° per la cottura in forno per qualsiasi biscotto per non farlo caramellare.

Ottima la conservazione e la mantenuta fragranza dei biscotti nei giorni a seguire, se conservati come si usa fare di consueto con i biscotti prodotti tramite farine modificate.

## NOTE

1-Le farine da grano tenero si distinguono per la percentuale di resa di macinazione (detta anche tasso di abburattamento), ovvero la percentuale di chicco di grano utilizzata per ottenere la farina. Quanto più alto è il tasso di estrazione, tanta più fibra contiene la farina. La farina "00" ha subito un abburattamento del 50%; la farina "0" del 72%, il tipo "1" dell'80% e il tipo "2" dell'85%; la farina integrale è stata sottoposta soltanto a una prima fase di macinazione, senza ulteriori buratti, e ha un tasso di abburattamento del 100%. Altro non è, quindi, che il grado di raffinatezza di una farina. In pratica, più la farina è setacciata, più risulta raffinata, bianca, impalpabile, ricca di amido e povera di fibre e ceneri (sali minerali) e la percentuale è del 50%, più invece il tasso cresce, più la farina contiene maggiore crusca e germe di grano, ed è più ricca di sostanze nutritive utili per l'organismo.

## APPROFONDIMENTI

Gabriele Cini, 2019 - Pasticceria con grani antichi. Consigli e ricette di un rinomato mastro pasticcere per coniugare gusto e salute nell'arte dolciaria e in cucina. Aam Terra Nuova Edizioni. Ottobre 2019

## INFORMAZIONI SU QUESTA SCHEMA ED IL PROGETTO CEREALI RESILIENTI 2.0

### Editore

Fondazione Italiana per la Ricerca  
in Agricoltura Biologica e Biodinamica (FIRAB), Italia  
Via Molajoni 76 - 00159 ROMA

**Autore:** Alba Pietromarchi e Luca Colombo (FIRAB)

**Contatto:** Alba Pietromarchi [alba.pietromarchi@firab.it](mailto:alba.pietromarchi@firab.it)

### CEREALI RESILIENTI 2.0

"DIVERSITA' NEI CEREALI PER L'ADATTAMENTO AI  
CAMBIAMENTI CLIMATICI – SECONDA FASE

(PEI) – AGRI) – Annualità 2017 PS-GO 46/2017

Reg. UE n.1305/2013 – PSR 2014-2020 – Decreto R.T n.  
12927 DEL 07/08/2018

**Progetto** Sottomisure: 16.2; 1.2; 1.3